L'espace que nous créons:

Appartenance ou intégration?

Un outil d'autoréflexion

Comment utiliser cet outil

Réfléchissez à un cercle dont vous faites souvent partie, comme vos amis, votre famille, votre milieu de travail, votre communauté ou vos espaces en ligne. **Cochez** les énoncés qui vous ressemblent dans les deux listes afin de voir si vous vivez davantage un sentiment d'appartenance, d'intégration, ou un peu des deux. Puis, **prenez un petit engagement concret** pour rester fidèle à vous-même.



L'intégration

Que dois-je faire pour être accepté(e)?

- [ ] Je filtre ce que je dis.
- [ ] Je gère soigneusement l'image que je projette aux autres.
- [ ] J'évite de parler de certains aspects de ma vie.
- [ ] Je me change pour m'adapter au groupe ou à la situation.
- [ ] Je crains d'être jugé(e) si je suis honnête.
- [ ] Être ici peut être épuisant.
- [ ] J'ai l'impression de porter un masque.



L'appartenance

Puis-je être moi-même ici?

- [ ] Je peux m'exprimer honnêtement.
- [ ] Je me sens accepté(e) tel(le) que je suis.
- [ ] Je peux partager ce qui est important pour moi.
- [ ] J'apporte mon point de vue unique.
- [ ] Je peux demander de l'aide lorsque j'en ai besoin.
- [ ] Être ici me donne de l'énergie.
- [ ] Je n'ai pas à cacher certaines parties de moi-même pour me sentir accepté(e).

Questions de réflexion

- Quels gestes ou quels signaux vous ont aidé à vous sentir en sécurité, accepté(e) et valorisé(e)?
- Comment pourriez-vous offrir ces mêmes signaux aux autres?
- Quel petit engagement pouvez-vous prendre pour être davantage authentique?

Changer les mentalités | COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

Vous pouvez appeler ou texter le 9-8-8 en tout temps. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.